

КАК ДА ЗАЩИТИМ УСТАТА НА ДЕТЕТО

**ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ Е ВАЖНО ДА СЕ ГРИЖИТЕ ЗА
УСТАТА НА ДЕТЕТО ОЩЕ ОТ РАЖДАНЕТО МУ!**

Ранното изграждане на добри навици за орално здраве полага основата за по-здравословно и по-щастливо бъдеще.

ПОГРИЖЕТЕ СЕ ЗА УСТАТА НА КЪРМАЧЕТО



Внимателно **избърсвайте венците на бебето** след всяко хранене. Използвайте чиста, влажна марля или мека кърпа.



Без подсладени напитки, включително подсладено мляко и вода.



Не насърчавайте смукането на палеца, използването на биберон и бебешки чаши за пиене.



Въздържайте се да позволявате на бебето да заспива с шише за хранене в устата си.

ПРЕДОТВРАТЕТЕ КАРИЕСА ЧРЕЗ ЧЕТКАНЕ



Започнете да миете веднага след появата на **първото зъбче**.



Наблюдавайте миенето на зъбите, докато детето не се научи да мие правилно зъбите си само.



Използвайте **паста за зъби с флуор**. Под 3 години използвайте паста с размер на оризово зърно. От 3 до 6 години използвайте количество паста, колкото грахово зърно.

X2



Четкайте два пъти на ден. Особено важно е преди лягане.

ИЗГРАДЕТЕ ДОБРИ НАВИЦИ ЗА ЗДРАВЕТО НА ЦЯЛОТО ТЯЛО

Ограничете храните и напитките с високо съдържание на захар, особено между храненията.



Уверете се, че **носи предпазител за уста** при контактни спортове и колоездене.



ПОСЕЩАВАЙТЕ РЕДОВНО ЛЕКАРЯ ПО ДЕНТАЛНА МЕДИЦИНА

Заведете детето на **преглед** веднага щом поникне първото зъбче или до първия му рожден ден.

Планирайте редовни дентални прегледи.



World Oral
Health Day
20 March

worldoralhealthday.org

#WOHD25

#HappyMouth

fdi
FDI World Dental Federation